

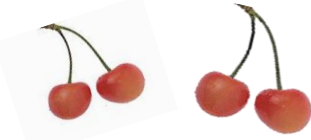


なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R3.7.1 発行
Vol.106

梅雨入りし、どんよりとした空模様が続きますね。からりと晴れた夏空が待ち遠しい今日この頃です。みなさんいかがお過ごしですか？先日、子供たちが七夕の短冊を書いていました。短冊の色にはそれぞれ意味があり、願い事にあった色に願い事を書くことで願いが叶いやすくなるそうです。紫色は学業、赤色は両親や先祖への感謝、白色は規則や義務、黄色は人間関係、青色は成長、だそうです。みなさんは何色の短冊を選びますか？

- ・ スマイル第19弾
- ・ 町のお地蔵さん
- ・ 今月のペットちゃん



- ・ 7月の行事予定
- ・ 米沢伝統野菜&料理シリーズ
- ・ 編集後記



スマイル第19弾
開催報告!!

令和3年6月25日



「サクランボ狩り&まほろば(高畠)巡り」開催



日本昔話に登場した**犬の宮**、**猫の宮**を見学し歴史とロマンに触れることが出来た後**さくらんぼ狩り**を行い初夏の味覚を堪能しました。

昼食は昭和レトロな雰囲気が漂う街中にある高砂屋で**昔懐かしいナポリタン**を頂き最後は、**安久津八幡宮**を見学しました。



“町のお地蔵さん” (健康一口メモ) 生きる喜びと免疫力 Dr.小林 恒司

人間の脳には報酬系と呼ばれる機能が内在しています。人間が生きる種々の喜び、それを感じるときにその報酬系は活性化しています。その報酬系が活性化する時に、免疫力が向上することが知られています。報酬系が働いているとき、すなわち人間が喜びを生きている時に傷ついた組織の回復力を活性化し、がん、ウイルス、細菌への抵抗力を高めます。

免疫力を活性化する人間の喜びの質について教えられたことがあります。うつ病で、かつては、寝たきりに近い状態で自室の暗闇に閉居していた人がいました。ご自宅への訪問を続けていたのですが、正直回復は難しいと思っていました。誰もがあきらめかけていた状態からの浮上に喜びの回復が大きい役割を果たしていました。自分に対して、期待イメージをもつことなく、他者からの期待にとらわれることなく、自分のできる範囲の営みを淡々と行うことに喜び、楽しみを見出すようになってきました。コーヒーを沸かし、飲み、ほしい家族がいれば与え、感謝を求めることもなく、人間関係のしがらみからも自由でいる。期待感、失望感にとらわれることから自由でいられることに感謝しつつ、それはありがたいことで、いつかそれにもおわりが来ることも見定めていて、その一時が永遠であってほしいという期待感にもとらわれない。こういう心境で日々の生きる喜びをいつくしみながら生きることが回復の力、人間再生の力、成長力につながっている。喜びつつも、それにとらわれずに終わらせることができるのはそこに本当の充実感があるからでしょう。等身大の喜びを生き、それをいつくしみ、それにとらわれないというあり方が免疫力を高める秘法のようなものです。同時に非日常の中に特別な喜びを求め、それを反芻するような生き方はそれとは逆の結果をもたらすことでしょう。

♡今月の ペットちゃん



米沢市本町2丁目

渡部さんのワンちゃん

ライラちゃん 10歳

里和さんが息子の名前からつけたそうです。

近所の子供たちに人気者。

米沢の伝統野菜&料理シリーズ No.3 薄皮丸なす

薄皮丸なすは食べやすい一口大で濃い紫色をしており、皮が薄く、漬けるとパリッと歯ざわりがいいのが特徴です。一般的な露地栽培では、6月下旬から収穫が始まり9月末ごろまで収穫できます。食べやすい一口大の大きさ（3～4センチ）のときに収穫します。

薄皮丸なすの瓶漬



【作り方】

【材料】

薄皮丸なす 1kg
水 1.3ℓ
砂糖 300g
塩 170g
みょうばん 10g

- ① 鍋に水、砂糖、塩、みょうばんを入れて火にかけてかき混ぜながら溶かし、漬け液を作る。砂糖、塩が溶けて透明になるまで火にかける。透明になったら、常温になるまで放置する。
- ② なすのへたを取り、洗って水気を切る。
- ③ 蓋つきのガラス瓶になすを隙間なくびっしりと詰め込む。
- ④ 漬け液をなすが全て浸るまで入れる。
- ⑤ 常温で一晩おいて、なすの色が鮮やかな青紫色になったら出来上がり。

（保存の際は、漬けあがりを確認してから冷蔵庫に入れる）



7月のイベント情報

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|----------------|
| 4日(日) | 13:00～15:00 | 今後の暮らし応援のつどい | 置賜総合文化センター |
| 7日(水)・21日(水) | 13:30～ | 福島県相談窓口 | 置賜総合文化センター |
| 9日(金) | 10:00～12:00 | 大人のリフレッシュタイム 布ぞり作り | 松川コミュニティーセンター |
| 13日(火)・27日(火) | 10:00～12:00 | 子育てサロンぱらだいす | 東部コミュニティーセンター |
| 14日(水) | 13:00～15:00 | ふくしま生活・就職応援 相談会 | 置賜総合文化センター |
| 16日(金) | 10:30～12:00 | 赤ちゃんサロンかんがるう | 置賜総合文化センター |
| 17日(土) | 13:30～15:30 | オンライン 福島県の高校受験のお話 | Zoomによるオンライン開催 |
| 18日(日) | 10:00～12:00(午前の部) 14:00～16:00(午後の部) | 夏休み！わくわくチャレンジ | 米沢市児童会館 |

☆上記について不明な点がございましたら、米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせください。

TEL 0238-24-7881

編集後記

7月は春から土を耕し、追肥、水やりをして愛情いっぱい育てた、きゅうり、なす、トマト、とうもろこし類の収穫時期になります。私は、朝採りした野菜を食べるのが大好きです。

梅干しを食べると医者要らずと聞きますが、暑い夏を乗り切るには、梅干しを1日1個食べるのが一番だと思います。コロナ禍の中で体調管理には十分気を付けてください。

佐